良い声と悪い声の違いは？

石神久資

アートジャム★
電子書籍出版部

目次

はじめに……3
悪い声とは？ ……6
良い声とは？ ……16
あなたの声は良いのか？　悪いのか？ …24
ボイストレーニングの参考図書……28
著者紹介 ……31

はじめに

人の声は、おおざっぱに分類すると、「良い声」と「悪い声」に分けられます。

では、あなたの声は「良い声」なのでしょうか、「悪い声」なのでしょうか？

もし「良い声」だったら、ひと安心しましょう。しかし「悪い声」だったら、不安ですね。

では、どんな声が「良い声」で、どんな声が「悪い声」なのでしょうか？　それらを簡単に

判断することはできるでしょうか？

それは難しいことでしょう。

特に、「良い声とはどんな声か」は、個人の好みや感覚によって判断が大きく変わってきます。

それに対して、「悪い声はどんな声か」は、ある程度判断しやすいのではないでしょうか。

では、まず「悪い声とはどんな声か」について、

考えてみましょう。

悪い声とは?

「悪い声」とはどんな声なのでしょうか？

思いつくままに列挙してみると、

- ●小さすぎる声
- ●大きすぎてうるさい声
- ●かん高くてうるさい声
- ●低すぎて聞きづらい声
- ●むにゃむにゃ口の中でこもっていて聞き取りにくい声
- ●癖が強くて聞き取りにくい声
- ●威圧的で不愉快な声

- ●わざとらしく憐れみを誘うような不愉快な声
- ●病人のような不健康な声
- ●すぐにかすれてくる声
- ●喉が痛くなる声

などがあります。これ以外にも、いろいろと思いつくでしょう。

では、これらの「悪い声」を整理してみましょう。

おおざっぱにまとめると、「悪い声」には 3 種類あることがわかります。

1.　何を言っているのかわからない声

2.　不快な感じのする声

3.　すぐ疲れたり喉が痛くなったりする声

これらの 3 種類です。

ここで、「1.　何を言っているのかわからない声」は、話し手にとってではなく、聞き手にとっての「悪い声」です。滑舌が極端に悪かったり、声が極端に小さかったり、かすれていたり、あるいは、声が極端に高かったり低かったりして、聞き取りにくい声のことです。

ただし、聞き手が話し手の家族だったり親しい友人だったりすると、彼らはなんとなく聞き取ってくれます。そのため、この声は、このような聞き手にとって必ずしも「悪い声」であるとは限りません。また、話し手も、他人から注意されない限り、自分の声が「悪い」という自覚がありません。そのため、自分の声が「悪い声」だとは思わないかもしれません。

では、赤の他人はどうでしょうか？　赤の他人は、あなたの声を聞き取りにくいと思っても、面倒に思ったり遠慮したりして、あなたに注意をしてくれないかもしれません。

しかし、もし他人から注意された場合は、よほど聞き取りにかったのでしょうから、努力して自分の発声を改善すべきでしょう。

次に、「2. 不快な感じのする声」とは、TV ショッピングやバラエティー番組などでアナウンサーが絶叫するような極端にうるさい声とか、テレビドラマで悪役が話すような相手を威嚇したり侮辱したりする声のことです。聞き手にもよりますが、これらはとても迷惑で不愉快な声です。

しかし、話し手にとって、これらは仕事をする

上で必要な声であるため、話し手本人にとっては「悪い声」ではありません。そのため、話し手は自分の声を改善しようとは思わないでしょう。

最後に、「3. すぐ疲れたり喉が痛くなったりする声」とは、地声が小さかったり弱々しかったりした場合に、無理やり大きく力強い声を出そうとして喉を強く緊張させて出すような「喉声」（のどごえ）のことです。

強い喉声を出すと 5 分もしないうちに喉が疲れたり、痛くなったりします。これは話し手に

とっては、「つらく、悪い声」です。しかし、聞き手にとっては、喉声はとても個性的な声に聞こえるので、必ずしも「悪い声」というわけではありません。

しかし、この喉声を長期間出し続けていると、声帯が痛んで変形し普通の声が出せなくなり、地声が「かすれ声」（ハスキーボイス）に変わってゆきます。その意味では、喉声もハスキーボイスも健康的な声ではありません。話し手にとっては辛い声なのです。

演歌歌手の場合は、喉声は重要な武器です。「こぶし」などで喉声を使うと強烈な情感が醸

し出されるからです。

たとえば、歌手の森進一さんは、デビューからしばらくの間、極端なハスキーボイスと強い喉声を発していました。

森進一さんは元々は普通の声だったのですが、演歌歌手としてデビューするためにわざと声を潰されたということです。1969 年の第 20 回 NHK 紅白歌合戦で森さんが歌っている「港町ブルース」のビデオを見ると、その驚異的な喉声に圧倒されてしまいます。彼はその後、強い喉声は抑えて、おとなしい、より自然な発声に変わってゆきましたが、その結果、

彼の歌唱力のすごさも目立たなくなっていったように思えます。

こうしてみると、「悪い声」といっても、何が悪いのかは単純には決まらないものです。

聞き手にとって悪い声は、必ずしても話し手にとって悪い声とは限りません。同様に、話し手にとって悪い声は、聞き手にとって悪い声であるとは限りません。

聞き手と話し手では、感じ方や評価基準がかなり異なるからです。

では、次に、良い声とはどんな声か、考えてみましょう。

良い声とは?

先に説明したように、「悪い声」とは、

1. 何を言っているのかわからない声
2. 不快な感じのする声
3. すぐ疲れたり喉が痛くなったりする声

の 3 種類あると言いましたが、これから考えると、「良い声」とは、「悪い声」の反対の声だと考えることができます。

だとすると、良い声とは、

1. 何を言っているのかよくわかる声

2.　心地よい感じのする声

3.　長時間話しても疲れない、また、喉が痛くならない声

ということになります。

まず、「1. 何を言っているのかよくわかる声」ですが、これは滑舌が良く、声の大きさ、声の高さが適切な声のことです。「1. 何を言っているのかよくわかる声」は、話し手ではなく、聞き手にとっての「良い声」の条件なのです。

滑舌が良いと、言葉が明確に発音されて言

葉の意味が正確に伝わります。

滑舌が悪いのは良くないことですが、しかし、逆に、滑舌が良すぎると、別の問題が生じます。

普通の人は、たとえば、テレビのアナウンサーなどと比べると、滑舌は良くありません。

もし、普通の人が日常生活や社会生活でアナウンサー並みの明快な滑舌で話したらどうなるでしょうか？　もしかすると、聞き手は違和感を覚えて、「この人は気取っているのか」

とか「上から目線で話しているのか」と思うかもしれません。あるいは、「この人はマスコミから自分を取材に来たのだろうか」と警戒するかもしれません。

一般人の日常的な発声と、テレビや映画の中での声の専門家（アナウンサーや俳優など）の発声はかなり違うのです。

かつて名優として知られた宇野重吉さん（1914年～1988年）は、滑舌が悪いことでも知られていました。もちろん彼は職業俳優ですから何を言っているのかは十分伝わるの

ですが、彼の共演者たちの発声と比べると、彼は明らかに言葉の歯切れが悪いのです。まるで、口の中に何かを含んでモグモグつぶやいているような、もどかしい話し方です。しかし、これは一般人に近いような自然な発声です。これが彼の声の個性であり、そこに彼の声の魅力があったと考えることができるのです。

次に、「2. 心地よい感じのする声」について考えてみましょう。しかし、どのような声を心地よいと感じるかは、個人差がとても大きいので一概に言えないでしょう。

つややかな声を好む人がいますし、ハスキーボイスを好む人もいます。

響く声を好む人もいますし、自然な声を好む人もいます。

高い声を好む人がいますし、低い声を好む人もいます。

暖かい声を好む人がいますし、涼しい声を好む人もいます。

この、「2. 心地よい感じのする声」も、結局は、聞き手にとっての「良い声」の条件なのです。

最後に、「3. 長時間話しても疲れない、また、喉が痛くならない声」について考えてみましょう。

このような声は、喉に負担のかからないリラックスした声のことです。喉に負担をかけなくても、大きな声や力強い声を出すことはできますので、この声の出し方を心得ていると、日常生活や社会生活をするうえ手大変有利になります。

先の ２ つの「良い声」の種類と違って、この「3. 長時間話しても疲れない、また、喉が痛

くならない声」は聞き手にとってではなく、話し手にとっての「良い声」の条件です。

あなたの声は良いのか？悪いのか？

こうしてみると、良い声と悪い声の違いを誰でも判断できる客観的な基準というものはなさそうです。結局、話し手本人や聞き手本人が、自分の声をどう感じるか、どう評価するかによって、声が良いか悪いかが決まるのではないでしょうか。

ご自分の声が現状のままでよいと考える場合は、ご自分の声を個性として認めて、堂々と自信を持たれるのがよいでしょう。

逆に、ご自分の声が気に入らない方は、声を改善することを検討してもよいでしょう。

では、ご自分の声を改善すべきか、そうでないか――その境い目は、どのように判断したらよいのでしょうか？

それは、社会生活を円滑に過ごすために声の改善が必要かどうか、というように考えると良いでしょう。

あまりにもあなたの声が悪ければ、学校生活や職業生活を行う上で、様々な支障が起

きるでしょう。最悪の場合、同級生や同僚から相手にされなくなるかもしれません。

しかし、あなたの声が改善されれば、多くの問題が解決するかもしれません。

たとえば、

- ●面接試験を自信を持って受けられる
- ●仲間や同僚とうまくコミュニケーションできる
- ●外部の人や顧客にうまく対応できる
- ●電話対応を余裕を持ってできる

などといった効果が期待できます。学校や職

場での対人関係が楽しくなることでしょう。

こうした目的のための訓練がボイストレーニングです。基本的なボイストレーニングは、参考図書を見ながら、ひとりで行うことができます。

声を改善する必要性を感じる方は、早めにボイストレーニングを始められるのがよいでしょう。

↓このメルマガを購読すれば、
さらに声の秘密や声の改善法がわかります

無料メールマガジン
声の個性と悩み★アートジャム
http://artjamu.com/book/mm/

↑ご登録はここへ！

ボイストレーニングの参考図書

会話の声の悩みを解消する方法（仮題）

書籍の種類：　電子書籍

著者：　石神久資

発行所：　アートジャム★電子書籍部

販売書店：　Amazon Kindle ストア（予定）

価格：　280 円（予価）

声の悩みといっても、小さすぎる声、滑舌の悪い声、鼻声、喉声など、実に様々です。

本書では、これらの声の悩みを数十種類に細かく分類し、それぞれの悩みの原因を解明し、さらに、それらを解消するためにぴったりの個別のボイストレーニング方法をご提案いたします。

この書籍の内容は、「アートジャム★声の悩み」の記事を大幅に書き換え、新しい情報を追加し、わかりやすい画像を多数加えたものです。

これ一冊あれば、ボイストレーニングの方法についての疑問はほとんど解消されるでしょう。

アートジャムのメルマガをご購読の方には、本書の発売日が決まり次第、詳細をお知らせいたします。

著者紹介

石神　久資（いしがみ　ひさし）

翻訳家。音声研究家。

1947 年静岡県静岡市生まれ。

静岡大学工学部中退。

日本大学文理学部卒業。

現在は東京都在住。

科学技術文書、特に、コンピューター関連の取扱説明書、工業規格、学術論文、公的機関発行の報告書などを翻訳（英語）に長年携

わる。

近年は、人間の声の個性を音声分析手法で調べる研究を継続。ホームページ「アートジャム★声の個性」でボイストレーニングの方法など、声についての情報を公開中。

趣味は、美術・音楽・映画などの鑑賞と研究。絵画。謡曲。

↓このメルマガを購読すれば、
さらに声の秘密や声の改善法がわかります

無料メールマガジン
声の個性と悩み★アートジャム
http://artjamu.com/book/mm/

↑ご登録はここへ！

良い声と悪い声の違いは？（スマートフォン版）

2013 年 6 月 17 日　初版発行
2013 年 6 月 20 日　第 2 版発行
2013 年 6 月 24 日　第 3 版発行
2013 年 8 月 16 日　第 4 版発行

著者　　石神久資

発行者　石神久資

発行所　アートジャム★電子書籍出版部

本書は著作権法上の保護を受けています。

本書の一部または全部について、アートジャ

ム★電子書籍出版部からの許諾を得ずに、いかなる方法においても無断で複写、複製することを禁じます。

本書籍の内容に、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者および発行者は一切の責任を負いません。

本書籍を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者および発行者は、一切の責任を負いません。

本書の内容についてご意見やご感想などありましたら、以下のページから、ぜひお知らせください。参考にさせていただきます。

「良い声と悪い声の違いは？」コメントページ